***Comment sortir du cycle PROCRASTINATION-CULPABILITE-ANGOISSE ?***

Ma devise : « Take it easy ! »

I/ Importance de planifier correctement : me permettre d’agir !

1) **Réalisme de mes ambitions** :  
Je dois être conscient de mes capacités et de la disponibilité que j’ai. Je suis « Sois Parfait » et « Dépêche To »i! Me donner trop de travail à faire **ne génère que plus d’angoisse** et me perd un peu plus. De plus je commence souvent par des objectifs à la fois ambitieux qui nécessitent un travail lourd mais qui restent généraux et globaux. Je pense que le manque de réalisme de **mes ambitions m’empêche de me projeter clairement et est même source d’angoisse**, elles ne sont donc pas réalistes et positives.  
=> commencer petit à petit, pas à pas, c’est en faisant un peu au fur et à mesure que j’arriverai à un tout satisfaisant et cohérent et TANT PIS SI JE NE PEUX PAS TOUT FAIRE .

2) Me **préparer** le terrain pour pouvoir **me permettre d’agir** :  
- Objectifs satisfaisant selon la manière dont je l’ai défini ci-dessus  
- Préparer les ressources nécessaires  
- Planification très précise de : Quoi rendre? Comment le faire? Quand le faire?

3) **Comment mesurer si un objectif est pour moi satisfaisant?**  
   - Je suis capable de déterminer concrètement **à quel besoin** répond mon objectif  
et de quelle manière je vais **pouvoir utiliser le résultat.**   
Autrement c’est normal que ma motivation soit faible. Ceci est aussi important en management car si je ne sais pas correctement me fixer des objectifs je ne serai pas capable de fixer des objectifs adaptés aux membres de mon équipe et risque d’ébranler leur motivation.  
   - J’ai un moyen concret pour l’atteindre  
   - J’ai un moyen concret pour le mesurer  
   - Le temps et l’effort nécessaire pour l’atteindre est cohérent avec ma personnalité et mon mode de vie, mon emploi du temps.

4) J’ai besoin de **planifier très précisément** ce que je dois faire et quand je dois le faire. Ma personnalité ne me permet de rester dans le vague, ce plan d’action doit toujours être formalisé à l’écrit.  
Structurer mes actions me permet de passer de l’état d’angoisse non productive à celui du stress positif et créateur.

**II/ Sortir du cycle et de l’angoisse : Utiliser mon stress positif**

1) D’abord en me demandant **« De quoi j’ai peur ? »** et arriver à mettre des mots sur ma peur pour soit me rendre compte que cette peur est futile et que je dois la dépasser pour progresser, soit pour me rendre compte d’un véritable sentiment d’insécurité sur lequel je dois travailler, et dans ce cas je me place même dans un problème urgent et important à résoudre.  
  
2) **Affronter sa Peur**, faire pour se rendre compte que c’est simple et que ça ne pose pas de problème, que “c’est en forgeant que l’on devient forgeron”, et que faire me libère de mes peur et me procure même de la joie et de la confiance en moi.

3) L’unique façon de sortir de ce cycle vicieux et du sentiment d’angoisse est de **Faire**. **Faire un petit pas** pour me permettre de reprendre confiance et d’aller vers le prochain. Surtout que je suis conscient que quand je fais j’ai une très grande motivation, je ne m’arrête pas et je donne mon maximum. La question de la motivation chez moi est plutôt celle de la motivation à me mettre au travail.  
Je ressens alors un sentiment de satisfaction, très positif et créateur.  
  
4) **Stress négatif, réducteur/ Stress positif, créateur**  
Je dois être à l’écoute de moi-même, le premier signe d’angoisse est un indicateur qui me rappelle que je dois m’y mettre maintenant.